ワットコントロール・エルゴメーターバイク

【PEC-7000】

【取扱説明書】

この度は、ワットコントロール・エルゴメーターバイクをお買い上げ頂きまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、組み立て、ご使用の前に必ずお読み頂き、正しくご使用頂きますようお願い致します。

●この取扱説明書はお読みになった後も、大切に保管して下さい。
●製品を他の人に譲渡される場合は、この取扱説明書を一緒にお渡し下さい。
●ご不明な点がありましたら、お買い上げの販売店または弊社まで、お問い合わせ下さい。

株式会社 プラッツ

もくじ

ページ

安全にご使用いただくために

■安全上の注意事項

ここで提示する注意事項は製品を安全に正しくお使い頂き、
使用者はもちろん、他の人にも起り得る危険及び損害を事前に
防止する為のものです。
また、注意事項は危険及び損害の大きさや切迫感の程度を明示するために、
誤ったご使用によって起り得る内容を「**警告**」と「**注意**」に区分してあります。

■絵表示の例

警告 取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重症を負う
危険が予想される事を表示しています。

注意 取り扱いを誤った場合、使用者が障害を負ったり、
または物的損害が発生する危険が予想される事を表示しています。

分解禁止行為を表示しています。

必ずお守り頂く事の表示です。

一般的な禁止行為を表示しています。

安全にご使用いただくために

警告

必ずお守りください。

●本製品は健康な方を対象に作られた製品です。
医者の治療を受けている方、または下記の項目に該当する方は必ず担当医に相談してから使用して下さい。
（１）妊娠中または生理中の方
（２）心臓病、高血圧患者など、心臓機能に障害がある方
（３）呼吸器に障害がある方
（４）変形性関節炎、リュウマチの疾患がある方
（５）安静を必要とする方
（６）上記以外にも健康に異常を感じる方
上記事項を守って頂かない場合、事故や身体に異常を起こす危険があります。

●本製品の使用時には必ず四方１ｍ以上十分な空間を維持して下さい。
安全事故の危険があります。

●運動中、身体に異常（立ちくらみ、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、寒気など）を感じたら、すぐに運動を中止して下さい。健康に害を及ぼす恐れがあります。

●ご使用中はハンドルをしっかり握ってください。

●必ず付属のACアダプターを、家庭用100Vでご使用ください。
火災や感電の危険及び機器に異常を来たす恐れがあります。

●保護者の方は、お子様が本製品で遊ばないように注意して下さい。
怪我をする危険があります。

安全にご使用いただくために

警告

禁 止

●使用中の際は、お子様の手の届かない所で使用して下さい。
回転するペダルに当たったり、運動されている方にぶつかったりと、危険です。

●次のような状況では使用しないで下さい。
（１）電熱器具や火気類のそばでは使用しないで下さい。
（２）布団や繊維類の上では使用しないで下さい。
（３）製品使用時には、同じコンセントに他の電気装置を同時に繋いで使用しないで下さい。
上記事項を守って頂かない場合、火災の危険及び器具に損傷を来たす事があります。

●商品が濡れていたり、水気のある状態では使用しないで下さい。感電などの事故の恐れがあります。

●使用中、周りの人が本製品や使用者を押したり引いたりする行為はやめて下さい。
事故や怪我をする恐れがあります。

●本体やコンピューターパネルや部品が割れていたり、落ちて内部部品が露出したり、
ボルトの締りが緩い状態、溶接部分が甘くなっている状態では使用しないで下さい。
事故や怪我をする恐れがあります。

●製品の下に手足や体の一部を入れないようにして下さい。
製品に手足を挟んで怪我をする恐れがあります。

●濡れている手でコードを触らないようにして下さい。
感電などの事故の恐れがあります。

●床が平たく、固い所に置いて御使用下さい。お子様が一人で使ったり
手を触れたりしないように必ず注意して下さい。事故の危険があります。

分解禁止

●製品を絶対に分解したり、修理や改造をしないで下さい。
感電及び異常作動を起こし事故の恐れがあります。
修理が必要な時には、弊社フリーダイヤルに御連絡下さい。

安全にご使用いただくために

注意

必ずお守りください。

●運動に適切な服装とシューズを必ず着用しご使用下さい。怪我をする事があります。

●ご使用後又はお手入れや移動の前にはいつもプラグを抜いて下さい。
事故の危険があります。

禁 止

●普段運動をしない方はいきなり過激な運動をしないで下さい。
健康に害を及ぼす危険があります。

●飲酒後や薬物中毒などのように感覚が鈍くなっている時にはご使用をおやめ下さい。
事故に繋がる恐れがあります。

●プラグを挿した状態で長時間放置しないで下さい。
故障及び電力消耗の原因になります。

●万が一、製品を落として損傷又は湿気に当てたりした場合は、ご使用をおやめ下さい。
事故の危険があります。

●室外でのご使用はおやめ下さい。製品寿命短縮の原因になります。

●電源コードで製品を引いたりしないで下さい。故障の原因になります。

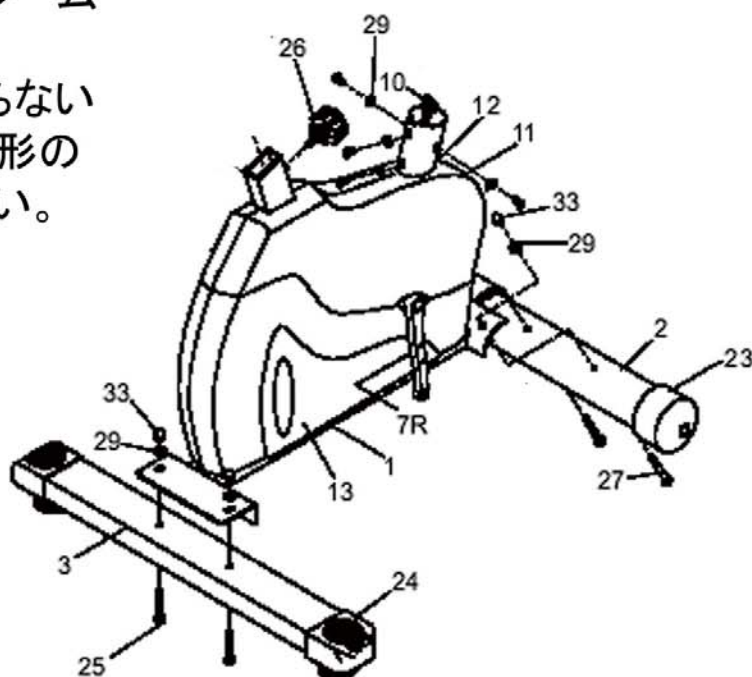
●製品にある溝や穴に異物を入れないで下さい。故障の原因になります。

●ベランダに設置する時は、必ず水平状態を確保してからご使用下さい。
製品が傾く原因になります。

組立てを行う前に十分なスペースを確保し、床面の汚れや傷を防ぐ為のシート等を下に敷いてから組立てを行って下さい。基本的に組立ての際、各部ボルトは仮止め（指で軽く締める程度）にしておき、組立て完了後改めてきつく締めなおして下さい。組立て途中で分からない事や問題が発生した場合は、ご遠慮なく上記フリーダイヤル（通話料無料）まで御一報下さい。

⚠注意

組立ての際は手袋等で手を保護して下さい。
●指などを挟み込む事故の防止になります。

上記注意書き通り、床面を保護するシート等を下に敷いてから組立てを行って下さい。●床面に傷や汚れがつくのを防止します。

組 み 立 て

STEP:1　前後ベースフレームの取り付け

前ベースフレーム（2）をボルトとワッシャ（29）とナット（32）を使って、本体フレーム（1）に取り付けます。
この際、ボルトの頭部分が床に当たらないように、前ベースフレーム（2）の四角形の穴に合わせるように取り付けてください。

同様に後ろベースフレーム（3）を本体フレーム（1）後方にボルト（25）とワッシャ（29）を使い、しっかりと取り付けてください。

安全にご使用いただくために

■運動の前後の注意事項

●運動をする前にはいつもボルトとナットの締まり具合を確認し、
割れていたり外れている所が無いか確認してからご使用下さい。

●急に過激な運動をすると心臓や筋肉に無理が掛かりますので、
いつも準備運動を５～１０分、仕上げにも５～１０分運動をして下さい。

●運動前、運動中、運動後には十分に水分を摂って下さい。

●運動中には絶対に呼吸を止めないで運動の強度に合わせて、
自然に呼吸して下さい。

●運動前にアクセサリー類は全て外して下さい。

●緩過ぎないトレーニングウェアとランニングシューズを着用し、
長い髪は束ねてから運動して下さい。

■製品保管時の注意事項

●コンセントから電源コードを抜いて下さい。

●長期間、製品を使わない時は特に注意して下さい。

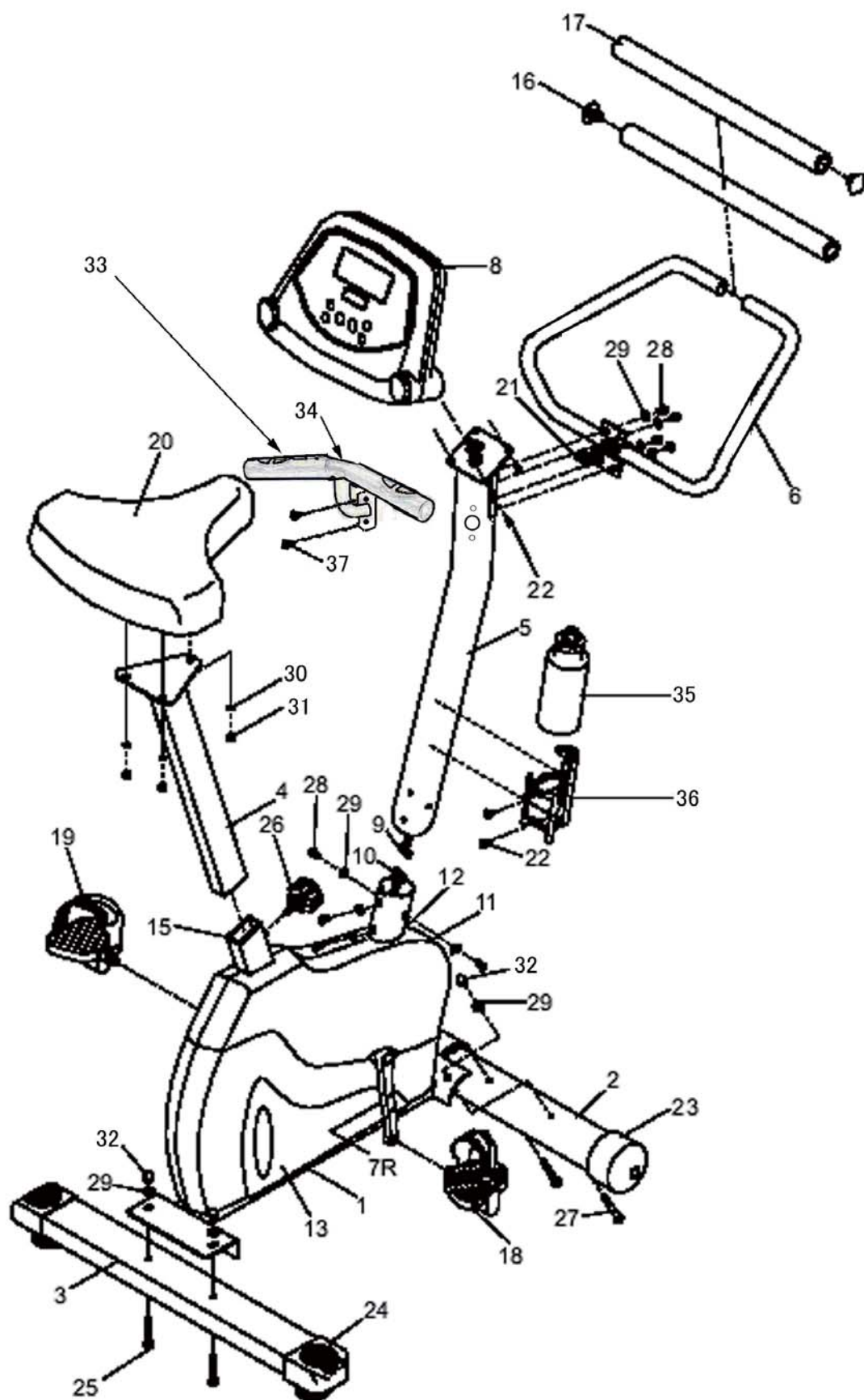
●いつもきれいな所に製品を保管して置いて下さい。

●製品の全ての表面、特に汗が付いたハンドル部やコントロールパネルの
調節部分 などの付属品は乾いたタオルなどで拭いて下さい。

●保管又は検査をする前には電源プラグを抜いて下さい。

⚠ 警告	本説明書及び一般常識的な安全上の注意を無視して発生した身体的・物質的損傷に関しては責任を負いかねます。

主要部分の名称

17
16
8
33
34
29
28
21
6
20
37
22
5
35
30
31
4
28
29
26
9
10
36
22
19
12
15
11
32
29
2
23
32
29
7R
1
13
27
18
3
24
25

主要部分の名称

番号	数量	名称
1.	1	本体フレーム
2.	1	前ベースフレーム
3.	1	後ベースフレーム
4.	1	サドルポスト
5.	1	ハンドルポスト
6.	1	ハンドルバー
7R.	1	クランク（右）
7L.	1	クランク（左）
8.	1	コンピューターパネル
9.	1	コンピューターケーブル（A）
10.	1	コンピューターケーブル（B）
11.	1	チェーンカバー（R－1）
12.	1	チェーンカバー（L－1）
13.	1	チェーンカバー（R－2）
14.	1	チェーンカバー（L－2）
15.	1	本体サドルポスト受け支柱
16.	2	エンドキャップ
17.	2	ハンドル用スポンジ
18.	1	ペダル（右）
19.	1	ペダル（左）
20.	1	サドル
21.	1	パルスコネクターワイヤー
22.	6	M5ビス
23.	2	前ベースフレーム樹脂キャスター
24.	2	後ろベースフレームキャップ
25.	2	M8 × 55（mm）ボルト
26.	1	ノブ付きボルト
27.	2	M8 × 90（mm）ボルト
28.	8	M8 × 20（mm）ソケット用ボルト
29.	12	M8ワッシャ
30.	3	M8スプリングワッシャ
31.	3	M8ナイロンナット
32.	3	M8袋ナット
33.	4	パルスセンサー
34.	1	パルスハンドル
35.	2	ドリンクボトル
36.	1	ドリンクホルダー
37.	2	M8×25（mm）ボルト

組立てを行う前に十分なスペースを確保し、床面の汚れや傷を防ぐ為のシート等を下に敷いてから組立てを行って下さい。基本的に組立ての際、各部ボルトは仮止め（指で軽く締める程度）にしておき、組立て完了後改めてきつく締めなおして下さい。組立て途中で分からない事や問題が発生した場合は、ご遠慮なく上記フリーダイヤル（通話料無料）まで御一報下さい。

⚠注意

組立ての際は手袋等で手を保護して下さい。
●指などを挟み込む事故の防止になります。

上記注意書き通り、床面を保護するシート等を下に敷いてから組立てを行って下さい。●床面に傷や汚れがつくのを防止します。

組 み 立 て

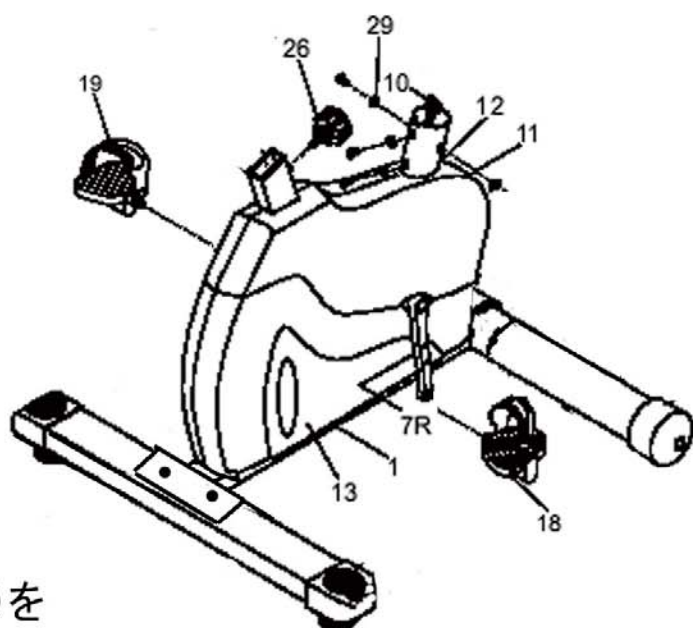
STEP:1　前後ベースフレームの取り付け

前ベースフレーム（2）をボルトとワッシャ（29）とナット（32）を使って、本体フレーム（1）に取り付けます。
この際、ボルトの頭部分が床に当たらないように、前ベースフレーム（2）の四角形の穴に合わせるように取り付けてください。

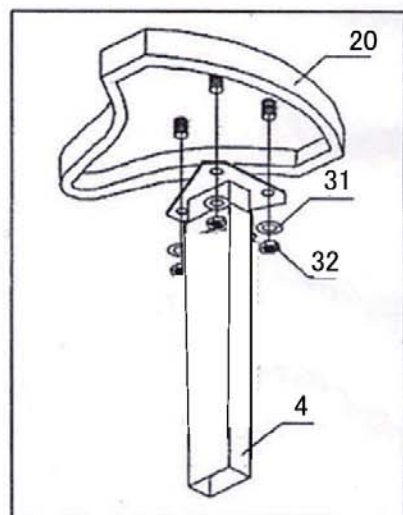
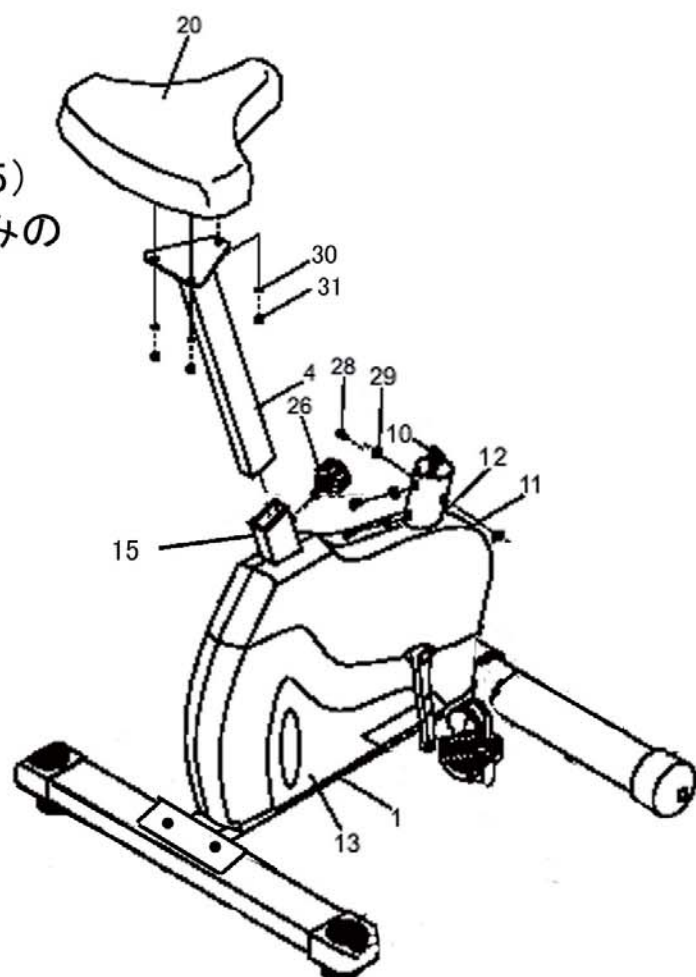
同様に後ろベースフレーム（3）を本体フレーム（1）後方にボルト（25）とワッシャ（29）を使い、しっかりと取り付けてください。

STEP:2　左右ペダルの取り付け

（注意）
ペダルを取り付ける前に、ペダルの
右・左をご確認ください。
右ペダルには”R”が
左ペダルには”L”のマークが
付いています。

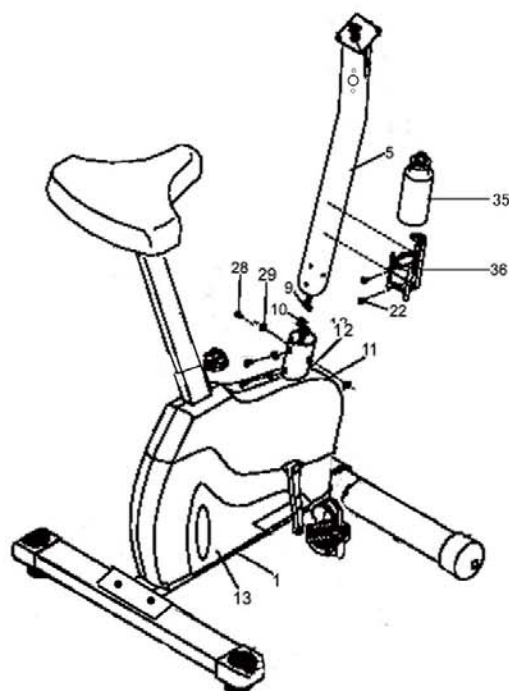
右クランク（7R）に右ペダル
（18）を取り付けます。
この際、右回転で取り付けて
ください。

同じく左クランク（7L）に左ペダル（19）を
取り付けます。この際は左回転でねじ込みます。

STEP:3　サドルの取り付け

サドル（20）を図ー1のようにサドル裏の
スプリングワッシャ（30）とナット（31）を
使いサドルポスト（4）に取り付けます。
サドルポスト（4）を本体の差し込み部（15）
に差し込み、ノブ付きボルト（26）でお好みの
高さに調節し、しっかりと固定します。

図ー1

STEP:4　ハンドルポストの取り付け

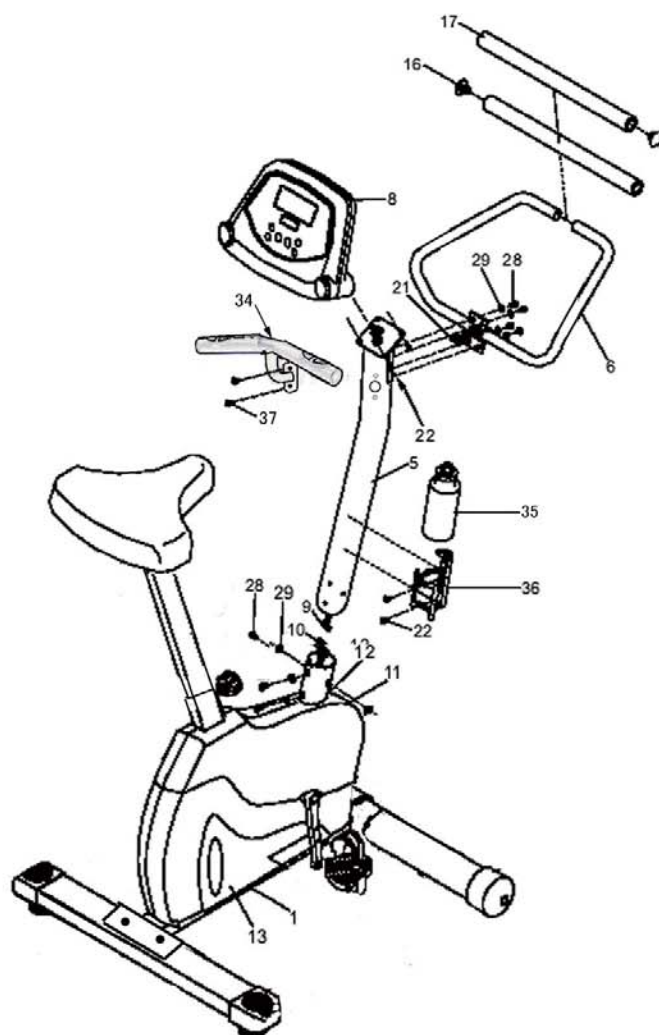
①本体側から出ている コンピューターケーブル（A）（9）とハンドルポスト（5）の下から出ているコンピューターケーブル（B）（10）を接続します。

②本体にハンドルポスト（5）を差し込み、ボルト（28）とワッシャ（29）を使って固定します。

この際コンピューターケーブル（A）（B）を挟まない様十分ご注意ください。

STEP:5　ハンドルの取り付け

ハンドルバー（6）をハンドルポスト（5）に
ソケット用ボルト（28）とワッシャ（29）を使い取り付けます。
ハンドル用スポンジ（17）やエンドキャップ（16）
は出荷の際、すでに取り付けてあります。

STEP:6　パルスハンドルの取り付け

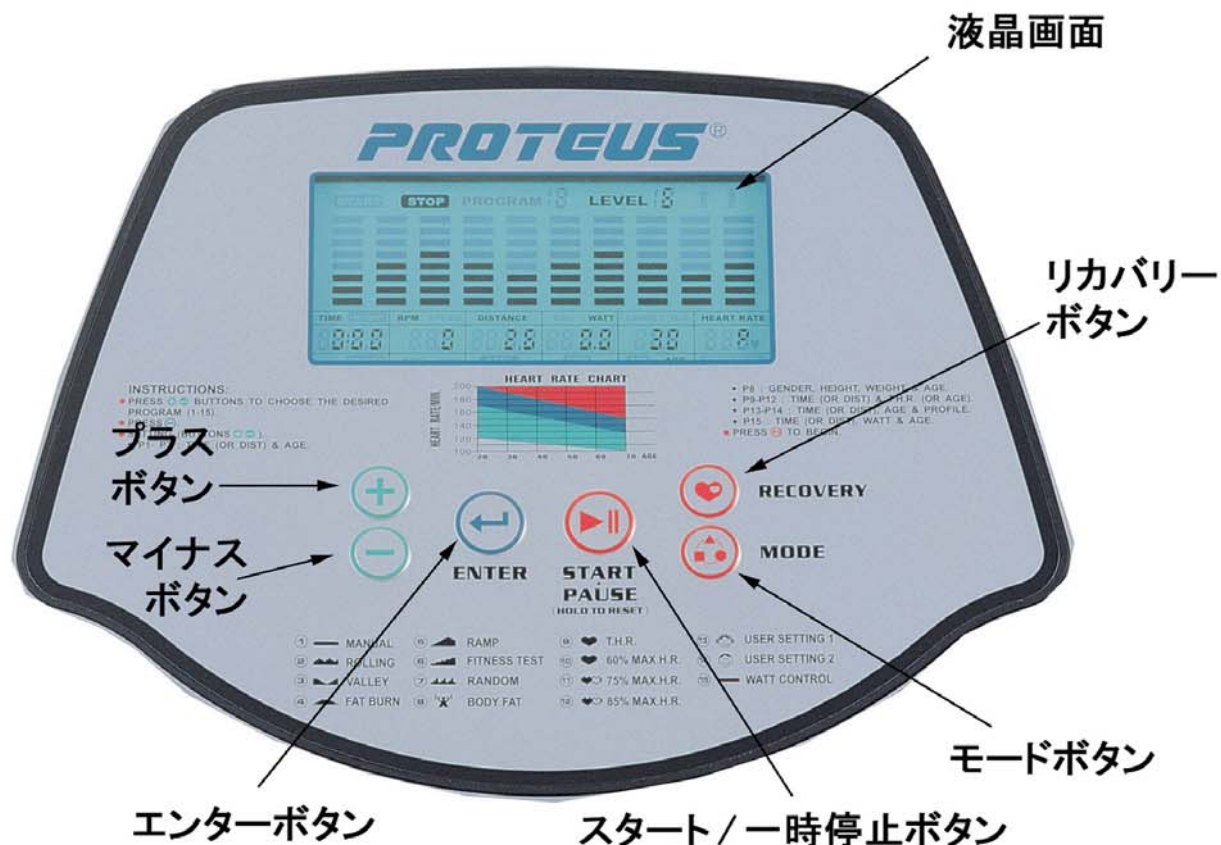
パルスハンドル（34）をハンドル
ポスト（5）に取り付けます。
まず パルスハンドル（34）から
出ているパルスワイヤーと
ハンドルポストから出ている
ワイヤーを接続します。
その後、ボルト（37）を使いハンドル
ポストに固定してください。

STEP:7　コンピューターの取り付け

①まず、ハンドルポスト最上部から出ている
コンピューターケーブル（A）（9）をコンピューター
パネル（8）裏側に差し込みます。

②コンピューターパネル（8）をハンドルポスト（5）
上部にM5ビス（22）を使って取り付けます。

STEP:8　ドリンクホルダー

ドリンクホルダー（35）をハンドルポスト（5）に
M5ビス（22）を使い取り付けてください。

コンピューターパネル機能及び仕様説明

①スタート／一時停止ボタン：プログラムのスタート、一時停止に使用します。
ボタンを２秒以上押し続けるとリセットします。

②エンターボタン：ボタンを押すたびに、プログラム・性別・身長・時間・距離・ワット・目標心拍数・年齢及び１０項目のコラムをそれぞれ表示します。
選択した項目が点滅し、何を選択しているかを表示します。

③モードボタン：ROMと速度の切り替え、カロリーとワットの表示を切り替えます。

④プラス（＋）ボタン：プログラム・性別・身長・体重・時間・距離・ワット・目標心拍数・年齢の数値を上げるときに使用します。

⑤マイナス（ー）ボタン：プログラム・性別・身長・体重・時間・距離・ワット・目標心拍数・年齢の数値を下げる時に使用します。

（＋及びーボタンを運動中に押すと負荷レベルを変えることが出来ます）

⑥リカバリーボタン：運動後の回復度を測定するときに使用します。

液晶画面

①停止モードの時、エンターボタンとプラスボタンを同時に2秒以上押すと、液晶画面の調整モードになります。

②このモードでプラスボタン（＋）を押すと液晶の表示が明るくなり、マイナスボタン（－）を押すと表示は暗くなります。

③調節が終了すると、スタート／一時停止ボタンを押すと、通常の運動モードに戻ります。

（液晶画面の明るさは16段階あり、出荷時は8段階に設定されています）

液晶画面の表示

①スタート：選択されているプログラムをスタートします。 START

②一時停止：運動中のプログラムを一時停止させます。 STOP

③プログラム：プログラムは後で説明します15種類があります。 PROGRAM

④負荷レベル：レベル1から16までを選択できます。 LEVEL

⑤性別：男性・女性を選択します。

⑥時間・身長・体重表示：プログラムの中から時間・身長体重の一つを表示します。

⑦RMP・スピードプログラム：RMP（毎分のペダル回転数）かスピードの片方を表示します。
KM／HとMP／Hのどちらかを表示します。

⑧距離・体脂肪率表示：距離・体脂肪率（％）のどちらかを表示します。

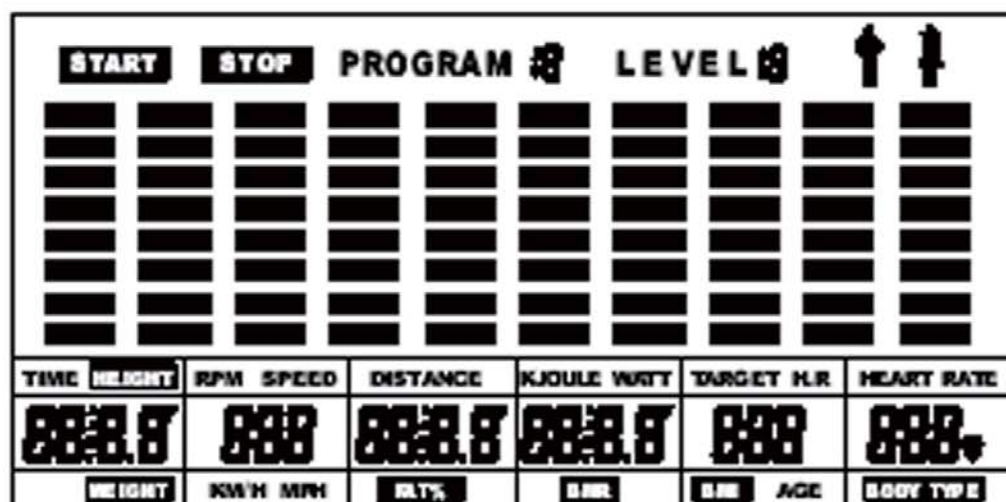
⑨カロリー・ワット・BMR表示：消費カロリー
ワット（運動量）・BMR（基礎代謝）のうち一つ
を表示します。

⑩TaregetH. R（目標心拍数）・BMI（身体質量指数・年齢）
上記3種類の中から一つを表示します。

⑪心拍数・体系表示：心拍数もしくは身体タイプ（体脂肪率
による）のどちらかを表示します。

⑫負荷状態の表示：縦8列の負荷状態表示と
横10列の時間経過表示があります。
出荷時の設定は横の1列は3分間の設定で
トータル30分で一つのプログラムを消化
します。

⑬バックライト機能：スタートボタンを押せばバックライトが点滅し、停止ボタンを押すと
ライトは消えます。

《液　晶　画　面》

表示範囲：各機能の表示範囲は以下の通りです。

VALUES	RANGE (COUNT UP)	COUNTDOWN	PRESET	INCREMENT (DECREMENT)
PROGRAM	1~15	15~1	1	1
LEVEL	1~16	16~1	N/A	1
GENDER	MALE,FEMALE	N/A	MALE	N/A
TIME(MANUAL)	0:00~99:59	99:00~5:00(1:00)	0:00	1:00
HEIGHTCM/INCH	110.0~199.5/3'8~6'5	199.5~110.0/6'5~3'8	175.0/5'9"	0.5/1
WEIGHTKG/LB	10.0~199.8/23~440	199.8~10.0/440~23	70.0/155	0.2/0.5
DISTANCE	0.0~999.0	999.0~1.0	0.0	1.0
WATT	30 ~ 300	300 ~ 30	100	10
TARGET H.R.	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

オートオン・オフ機能

このコンピューターパネルは運動を中止して4分が経過しますと、自動的に電源がスリープモードになり、表示が消えます。スタート／一時停止ボタンを押すか、運動を再開しますと、自動的に電源が入ります。

運動の前にご理解頂きたい項目

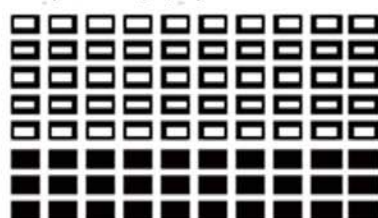
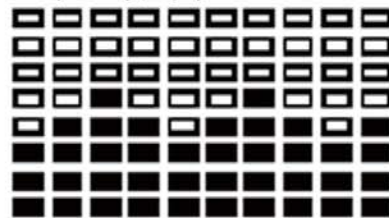
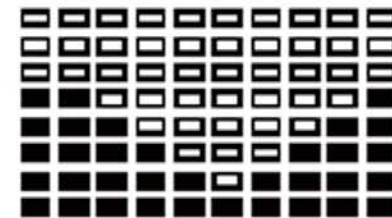
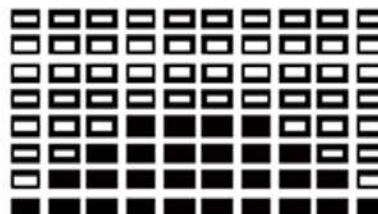
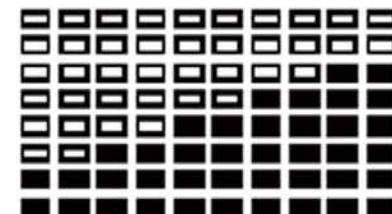
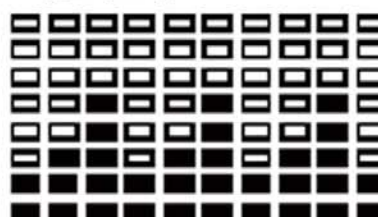
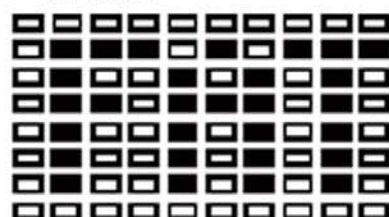
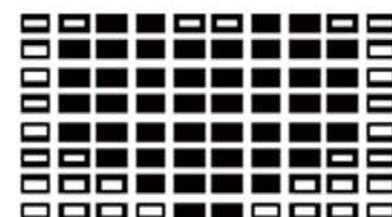
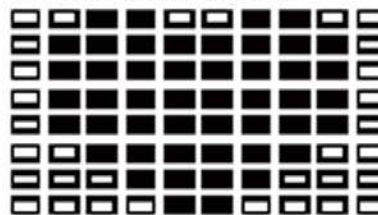
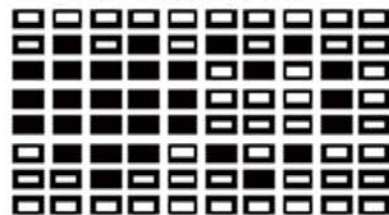
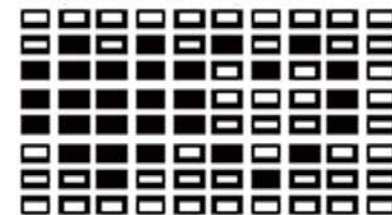
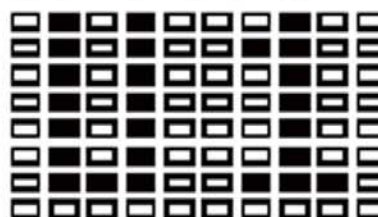
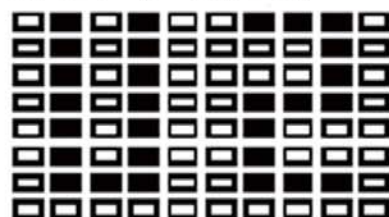
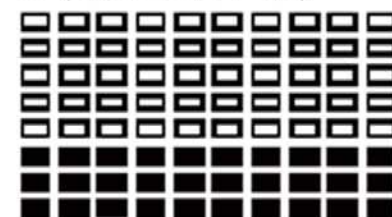
①家庭用の運動・リハビリ機器として設計されています。コンピューターが表示する数値は、あくまでも運動の目安ですので、ご了承ください。

②ACアダプターは、必ず付属の物（出力6VDC／1A)をご使用ください。

③設定は時間、もしくは距離のどちらか一方しか出来ません。たとえば目標時間の設定をした場合は、距離の値は0. 0kmになります。

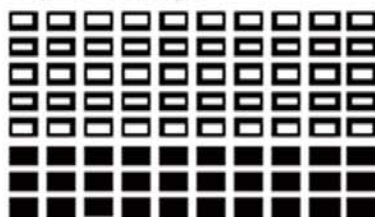
④プログラムにより、設定する内容が以下の通り変わります。

PROGRAMS	VARIABLES
P1 ~ P7	TIME, DISTANCE, AGE
P8	GENDER, HEIGHT, WEIGHT, AGE
P9	TIME, DISTANCE, TARGET H.R.
P10 ~ P12	TIME, DISTANCE, AGE
P13 ~ P14	TIME, DISTANCE, AGE, 10 COLUMNS
P15	TIME, DISTANCE, WATT, AGE

プログラムの種類：以下の通り15種類のプログラムが設定できます。

トレーニングプログラムの説明

①「マニュアル」プログラム

ペダル負荷やプログラム時間について、全てお好みで選択していただきます。

1（マニュアル）

① ボタンを押すとPROGRAM 1 が点滅します。PROGRAM 1 を選択する場合は を押します。

② 設定方法

まず、設定を時間するか距離にするかを決定ください。時間を設定する場合は TIME の部分が点滅しているのを確認後 ボタンで運動したい時間を入力し、 ボタンで確定します。距離を設定したい場合は、時間を 0:00 のまま を押します。次に距離が点滅しているのを確認し（時間を設定した場合は距離の 項目はパスされます） ボタンで走行したい距離を入力し、 ボタンで確定します。

次に①AGEが点滅していることを確認し、 ボタンでご自分の年齢を入力し ボタンで確定します。

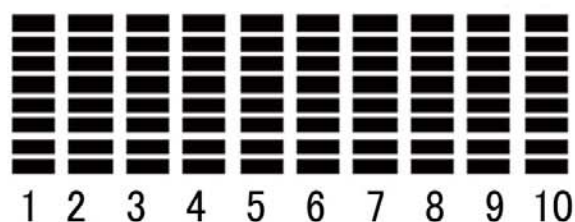
選択したプログラム番号が点滅しますので、 ボタンを押して運動を開始します。もう一度 ボタンを押すとメーターの作動は停止し、バックライトも消えます。設定をしなおす場合は上記内容を繰り返してください。

③運動中の負荷

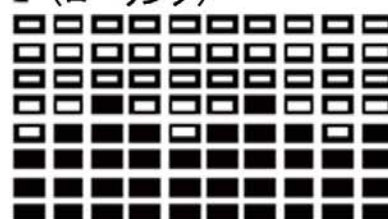
マニュアルプログラムでは設定した一定の負荷で運動を行います。

運動前・運動中に負荷を帰るときは ボタンで重く、 ボタンを押すと軽く出来ます。

《時間の設定》

時間の設定に関し、追加説明をします。
プログラム（8を除く）は右図1～10までで1つのサイクルを構成しています。
通常この時間を30分に設定してあり、1つのブロックが3分間隔でプログラムが進行していきます。
上記時間設定で時間をかりに10分で設定しますと、全体を10分でプログラムすることになり、1つのブロックは1分ごとに進行していきます。
時間を設定しないで距離を選択した場合は、初期設定の30分でのサイクルになります。

設定した時間内でこの1～10の負荷が変化していきます。

②「ローリング」プログラム

ペダル負荷のピークが2度あるプログラムです。
登りと下りのある山道でのサイクリングのように
楽しんでいただけるプログラムです。

① ボタンを押すとPROGRAM 1 が点滅します。 でPROGRAM2を選択し で確定します。

② PROGRAM 2の設定

まず、設定を時間するか距離にするかを決定ください。時間を設定する場合は TIME の部分が点滅しているのを確認後 ボタンで運動したい時間を入力し、 ボタンで確定します。距離を設定したい場合は、時間を 0:00 のまま を押します。次に距離が点滅しているのを確認し（時間を設定した場合は距離の 項目はパスされます） ボタンで走行したい距離を入力し、 ボタンで確定します。

次に①AGEが点滅していることを確認し、 ボタンでご自分の年齢を入力し ボタンで確定します。

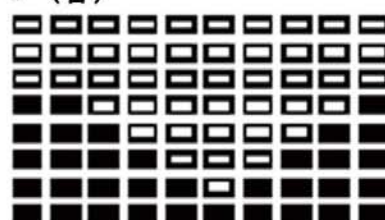
選択したプログラム番号が点滅しますので、 ボタンを押して運動を開始します。もう一度 ボタンを押すとメーターの作動は停止し、バックライトも消えます。設定をしなおす場合は上記内容を繰り返してください。

③運動中の負荷

マニュアルプログラムでは設定した一定の負荷で運動を行います。

運動前・運動中に負荷を帰るときは ボタンで重く、 ボタンを押すと軽く出来ます。

③「谷」プログラム

ペダル負荷が徐々に軽くなり、そして徐々に重くなるプログラムです。
瞬発的な筋機能の向上と、プログラム後半での持久力を向上させるプログラムです。

① ボタンを押すとPROGRAM 1 が点滅します。 でPROGRAM 3を選択し で確定します。

② PROGRAM 3の設定

まず、設定を時間するか距離にするかを決定ください。時間を設定する場合は TIME の部分が点滅しているのを確認後 ボタンで運動したい時間を入力し、 ボタンで確定します。距離を設定したい場合は、時間を 0:00 のまま を押します。次に距離が点滅しているのを確認し（時間を設定した場合は距離の 項目はパスされます） ボタンで走行したい距離を入力し、 ボタンで確定します。

次に①AGEが点滅していることを確認し、 ボタンでご自分の年齢を入力し ボタンで確定します。

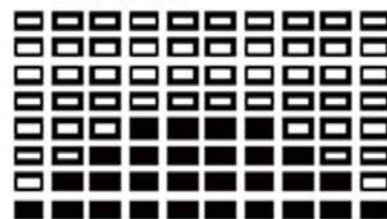
選択したプログラム番号が点滅しますので、 ボタンを押して運動を開始します。もう一度 ボタンを押すとメーターの作動は停止し、バックライトも消えます。設定をしなおす場合は上記内容を繰り返してください。

③運動中の負荷

マニュアルプログラムでは設定した一定の負荷で運動を行います。

運動前・運動中に負荷を帰るときは ボタンで重く、 ボタンを押すと軽く出来ます。

④「脂肪燃焼」プログラム

ペダルの負荷が徐々に重くなり、そして徐々に
軽くなっていくプログラムです。
脂肪を燃焼させる有酸素運動が出来る
プログラムです。

① ボタンを押すとPROGRAM 1 が点滅します。 でPROGRAM4を選択し で確定します。

② PROGRAM4 の設定

まず、設定を時間するか距離にするかを決定ください。時間を設定する場合は TIME の部分が点滅しているのを確認後 ボタンで運動したい時間を入力し、 ボタンで確定します。距離を設定したい場合は、時間を 0:00 のまま を押します。次に距離が点滅しているのを確認し（時間を設定した場合は距離の 項目はパスされます） ボタンで走行したい距離を入力し、 ボタンで確定します。

次に①AGEが点滅していることを確認し、 ボタンでご自分の年齢を入力し ボタンで確定します。

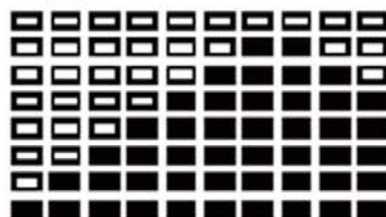
選択したプログラム番号が点滅しますので、 ボタンを押して運動を開始します。もう一度 ボタンを押すとメーターの作動は停止し、バックライトも消えます。設定をしなおす場合は上記内容を繰り返してください。

③運動中の負荷

マニュアルプログラムでは設定した一定の負荷で運動を行います。

運動前・運動中に負荷を帰るときは ボタンで重く、 ボタンを押すと軽く出来ます。

⑤「坂道上り」プログラム

ペダルの負荷を坂道を駆け上がる
様に重くしていくプログラムです。
登り切った所で徐々に負荷が軽く
なって行きます。

① ボタンを押すとPROGRAM 1 が点滅します。 でPROGRAM5を選択し で確定します。

② PROGRAM５の設定

まず、設定を時間するか距離にするかを決定ください。時間を設定する場合は TIME の部分が点滅しているのを確認後 ボタンで運動したい時間を入力し、 ボタンで確定します。距離を設定したい場合は、時間を 0:00 のまま を押します。次に距離が点滅しているのを確認し（時間を設定した場合は距離の 項目はパスされます） ボタンで走行したい距離を入力し、 ボタンで確定します。次に①AGEが点滅していることを確認し、 ボタンでご自分の年齢を入力し ボタンで確定します。

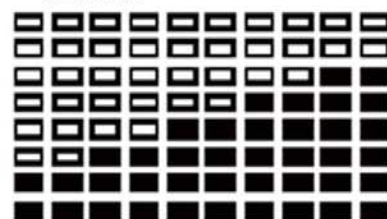
選択したプログラム番号が点滅しますので、 ボタンを押して運動を開始します。もう一度 ボタンを押すとメーターの作動は停止し、バックライトも消えます。設定をしなおす場合は上記内容を繰り返してください。

③運動中の負荷

マニュアルプログラムでは設定した一定の負荷で運動を行います。

運動前・運動中に負荷を帰るときは ボタンで重く、 ボタンを押すと軽く出来ます。

⑥「山登り」プログラム

ペダルの負荷を徐々に重くしていき
山を登る感覚で運動します。
持久力をつけるのに適したプログラム
です。

① ボタンを押すとPROGRAM 1 が点滅します。 でPROGRAM6を選択し で確定します。

② PROGRAM 6の設定

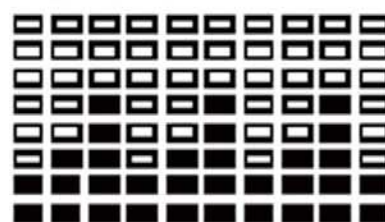
まず、設定を時間するか距離にするかを決定ください。時間を設定する場合は TIME の部分が点滅しているのを確認後 ボタンで運動したい時間を入力し、 ボタンで確定します。距離を設定したい場合は、時間を 0:00 のまま を押します。次に距離が点滅しているのを確認し（時間を設定した場合は距離の 項目はパスされます） ボタンで走行したい距離を入力し、 ボタンで確定します。
次に①AGEが点滅していることを確認し、 ボタンでご自分の年齢を入力し ボタンで確定します。
選択したプログラム番号が点滅しますので、 ボタンを押して運動を開始します。もう一度 ボタンを押すとメーターの作動は停止し、バックライトも消えます。設定をしなおす場合は上記内容を繰り返してください。

③運動中の負荷

マニュアルプログラムでは設定した一定の負荷で運動を行います。
運動前・運動中に負荷を帰るときは ボタンで重く、 ボタンを押すと軽く出来ます。

⑦「ランダム」プログラム

ペダル負荷が、ランダムに設定されるプログラムです。変化のあるトレーニングプログラムをお楽しみいただけます。

7（ランダム）

① ボタンを押すとPROGRAM 1 が点滅します。 でPROGRAM7を選択し で確定します。

② PROGRAM 7 の設定

まず、設定を時間するか距離にするかを決定ください。時間を設定する場合は TIME の部分が点滅しているのを確認後 ボタンで運動したい時間を入力し、 ボタンで確定します。距離を設定したい場合は、時間を 0:00 のまま を押します。次に距離が点滅しているのを確認し（時間を設定した場合は距離の 項目はパスされます） ボタンで走行したい距離を入力し、 ボタンで確定します。

次に①AGEが点滅していることを確認し、 ボタンでご自分の年齢を入力し ボタンで確定します。

選択したプログラム番号が点滅しますので、 ボタンを押して運動を開始します。もう一度 ボタンを押すとメーターの作動は停止し、バックライトも消えます。設定をしなおす場合は上記内容を繰り返してください。

③運動中の負荷

マニュアルプログラムでは設定した一定の負荷で運動を行います。

運動前・運動中に負荷を帰るときは ボタンで重く、 ボタンを押すと軽く出来ます。

⑧「体脂肪コントロール」プログラム

まずは体脂肪率を測定し、その内容から理想の体脂肪率にするためのプログラムをこのコンピューターが設定します。個々の状態に合わせたプログラムをお楽しみいただけます。

① ボタンを押すとPROGRAM 1 が点滅します。 でPROGRAM8を選択し で確定します。

② PROGRAM 8の設定

PROGRAM8を選択した後、以下の順番でそれぞれご自分のデーターを入力していきます。

A：性別が点滅します。 ボタンで （男性）か （女性）を選択して で設定します。

B：次に身長が点滅します。 ボタンでご自分の身長を選択し で設定しいます。

C：同様に体重を設置します。

D：最後に年齢を で選択し で設定します。

個人データーの設定はこれで終了です。

③ を押した後、センサーハンドルの脈拍センサーをしっかり握り、体脂肪率を測定します。

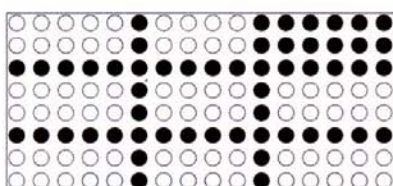
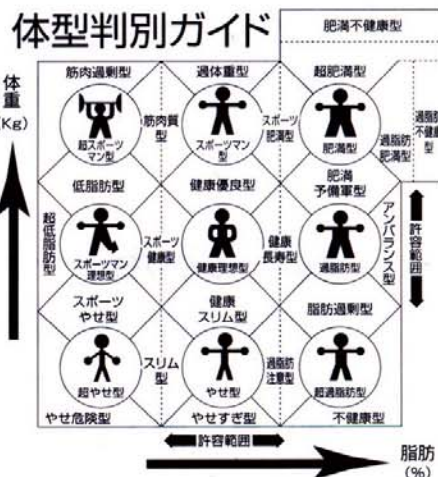
この際、しっかりと肘を伸ばし測定することと、事前に手のひらの汗をふき取っておくことがより正確な数値を測定するこつです。

約10秒で体脂肪が測定されます。

表示窓には体脂肪率が表示され、LED表示窓には体型判別の結果が表示されます。自動的に体脂肪率→体脂肪量→カロリー消費アドバイス→基礎代謝カロリーと表示が変わります。

を押すと、見たい項目の表示を選択することができます。

またLED表示窓には、体型判別の結果表示の後に、測定結果から判断された、最適なペダル負荷プログラムが表示されます。

LED表示は9分類ですが体型判別ガイドにあるように32種類の体型に応じた最適な負荷プログラムが実行されます

LED表示例は肥満型を示している。

④ プログラムの開始

(▶II) を押すと、プログラムがスタートします。
体型別にプログラム時間は異なります（30〜50分間で設定されます）
ペダルをこいだ距離→回転数→スピード→消費カロリー→心拍→運動量と自動的に表示が変わります。(▲●■) を押すと、見たい項目の表示を選択することができます。

《時間の設定》

時間の設定に関し、追加説明をします。
プログラム（8を除く）は右図1〜10までで1つのサイクルを構成しています。
通常この時間を30分に設定してあり、1つのブロックが3分間隔でプログラムが進行していきます。
上記時間設定で時間をかりに10分で設定しますと、全体を10分でプログラムすることになり、1つのブロックは1分ごとに進行していきます。
時間を設定しないで距離を選択した場合は、初期設定の30分でのサイクルになります。

設定した時間内でこの1〜10の負荷が変化していきます。

■心拍のモニタリング

プログラム途中で (▲●■) を押して心拍を選択した後、コントローラ両端の電極部を握ることで、心拍数を測定します。測定結果は表示窓に表示されます。

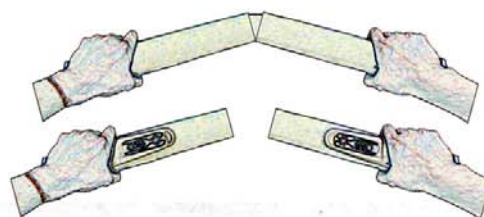
左右の脈拍センサーをしっかりと握ってください。

正しい体脂肪測定のために

●正しい体脂肪測定姿勢

1.バイクにまたがります。

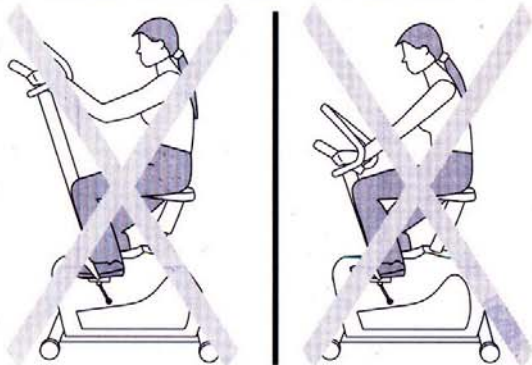
2.イラストのように電極部を握ります。

しっかりとセンサーを握っている
写真が入ります。

3.腕を伸ばした状態で、測定中は、ヒジを伸ばし身体を動かさないようにします。

●誤った測定姿勢

1.ヒジが曲がっている。

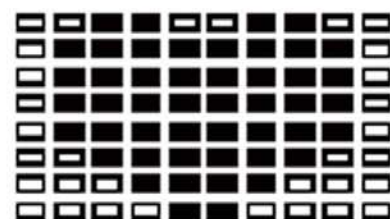
2.測定中に腕、身体が動いている。

3.腕の位置が極端に高い、または低い。

4.指が十分に電極部に接していない。

指が少ししかセンサーに
付いていない写真をが
入ります。

☆エクササイズ中に心拍数を計測したい場合は、電極部に両方の手のひらをのせます。その際には、測定中の姿勢を気にする必要はありません。

⑨「目標心拍数」プログラム

自分で設定した目標心拍数に到達するまで
負荷が重くなり続けます。
逆に設定した数値まで達するとその数値を
キープする状態で負荷が変化します。

① ボタンを押すとPROGRAM 1 が点滅します。 でPROGRAM 9を選択し で確定します。

② PROGRAM 9 の設定

まず、設定を時間するか距離にするかを決定ください。時間を設定する場合は TIME の部分が点滅しているのを確認後 ボタンで運動したい時間を入力し、 ボタンで確定します。距離を設定したい場合は、時間を 0:00 のまま を押します。次に距離が点滅しているのを確認し（時間を設定した場合は距離の 項目はパスされます） ボタンで走行したい距離を入力し、 ボタンで確定します。

次に HEART RATE が点滅しているのを確認し、「目標心拍数」を ボタンで設定します。

この際、あまり高い数値に設定しすぎると、負荷が重い状態が長く続き危険です。

選択したプログラム番号が点滅しますので、 ボタンを押して運動を開始します。もう一度 ボタンを押すとメーターの作動は停止し、バックライトも消えます。設定をしなおす場合は上記内容を繰り返してください。

③運動中の負荷

マニュアルプログラムでは設定した一定の負荷で運動を行います。

運動前・運動中に負荷を帰るときは ボタンで重く、 ボタンを押すと軽く出来ます。

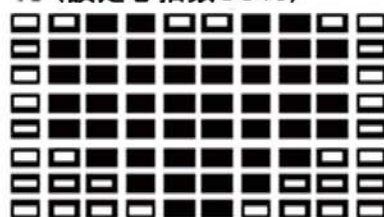
④脈拍関連プログラム

9～12はすべて脈拍値から、負荷の重さを確定するプログラムです。

設定した脈拍値（または年齢に応じたターゲット脈拍地）に達するまでは負荷が重くなり続け、その値に達すると負荷が軽くなります。その後設定値をキープできるよう、自動的に脈拍地にあわせた負荷がかかるようになっています。

いきなり目標値を高くしますと心臓に大きな負担がかかりすぎますので、まずは10の65％設定からスタートになり、徐々に目標値を上げていかれることをお勧めします。

⑩「設定心拍数60%」プログラム

年齢に応じた目標脈拍値の60%を上限に
その数値に達するまでは負荷を重くしていき、
逆に数値まで達するとその脈拍数をキープ
する状態で負荷を変化するプログラムです。

⑪「設定心拍数75%」プログラム

年齢に応じた目標脈拍値の75%を上限に
その数値に達するまでは負荷を重くしていき、
逆に数値まで達するとその脈拍数をキープ
する状態で負荷を変化するプログラムです。

⑫「設定心拍数85%」プログラム

年齢に応じた目標脈拍値の85%を上限に
その数値に達するまでは負荷を重くしていき、
逆に数値まで達するとその脈拍数をキープ
する状態で負荷を変化するプログラムです。

① ボタンを押すとPROGRAM 1 が点滅します。 でPROGRAM10～12を選択し で確定します。

② PROGRAM10～12 の設定

まず、設定を時間するか距離にするかを決定ください。時間を設定する場合は TIME の部分が点滅しているのを確認後 ボタンで運動したい時間を入力し、ボタンで確定します。距離を設定したい場合は、時間を 0:00 のまま を押します。次に距離が点滅しているのを確認し（時間を設定した場合は距離の 項目はパスされます） ボタンで走行したい距離を入力し、 ボタンで確定します。

次に①AGEが点滅していることを確認し、 ボタンでご自分の年齢を入力し ボタンで確定します。

選択したプログラム番号が点滅しますので、 ボタンを押して運動を開始します。もう一度 ボタンを押すとメーターの作動は停止し、バックライトも消えます。設定をしなおす場合は上記内容を繰り返してください。

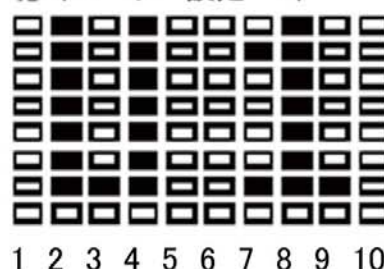
③運動中の負荷

マニュアルプログラムでは設定した一定の負荷で運動を行います。

運動前・運動中に負荷を帰るときは ボタンで重く、 ボタンを押すと軽く出来ます。

⑬＆⑭　ユーザー設定プログラム

ご使用になられる方が、1～10の負荷を自分で自由に設定できるプログラムです。

13（ユーザー設定ー1）

14（ユーザー設定ー2）

① ボタンを押すとPROGRAM 1 が点滅します。PROGRAM 13～14 を で選択し、ボタンで確定します。

② 設定方法

まず、設定を時間するか距離にするかを決定ください。時間を設定する場合は TIME の部分が点滅しているのを確認後 ボタンで運動したい時間を入力し、ボタンで確定します。距離を設定したい場合は、時間を 0:00 のまま を押します。次に距離が点滅しているのを確認し（時間を設定した場合は距離の 項目はパスされます） ボタンで走行したい距離を入力し、ボタンで確定します。

次に①AGEが点滅していることを確認し、ボタンでご自分の年齢を入力し ボタンで確定します。

さらに負荷を1～10の順番にご自分の好みの重さに設定していきます。

まず一番端の上記1のブロックが点滅します。ボタンで好みの重さに調節し ボタンで確定します。次に2番目のブロックが点滅しますので ボタンで調節・ ボタンで確定をします。10番目のブロックまでを全て同じ方法で設定ください。

選択したプログラム番号が点滅しますので、ボタンを押して運動を開始します。もう一度 ボタンを押すとメーターの作動は停止し、バックライトも消えます。設定をしなおす場合は上記内容を繰り返してください。

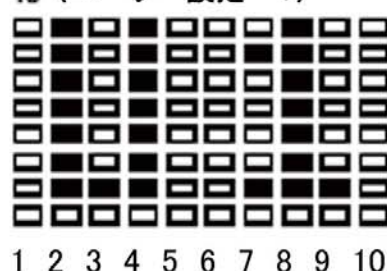
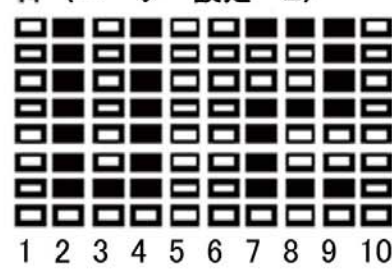
③運動中の負荷

マニュアルプログラムでは設定した一定の負荷で運動を行います。

運動前・運動中に負荷を帰るときは ボタンで重く、ボタンを押すと軽く出来ます。

⑬＆⑭　ユーザー設定プログラム

ご使用になられる方が、1～10の
負荷を自分で自由に設定できる
プログラムです。

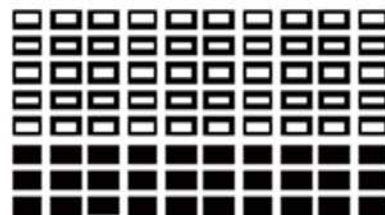
13（ユーザー設定―1）

14（ユーザー設定―2）

⇒前ページから続く

《時間の設定》

時間の設定に関し、追加説明をします。
プログラム（8を除く）は右図1～10までで1つの
サイクルを構成しています。
通常この時間を30分に設定してあり、1つのブロック
が3分間隔でプログラムが進行していきます。
上記時間設定で時間をかりに10分で設定しますと、
全体を10分でプログラムすることになり、1つのブロック
は1分ごとに進行していきます。
時間を設定しないで距離を選択した場合は、初期設定の
30分でのサイクルになります。

設定した時間内でこの1～10の負荷が
変化していきます。

⑮ワットコントロール

使用中の運動量を一定にたもつプログラムです。
ワット(運動量)を一定に保つことにより、心臓に決まった負荷を与えることが出来、運動そのものをコントロールできます。

① ボタンを押すとPROGRAM 1 が点滅します。PROGRAM15 を ＋ − で選択し、↵ ボタンで確定します。

② 設定方法

まず、設定を時間するか距離にするかを決定ください。時間を設定する場合は TIME の部分が点滅しているのを確認後 ＋ − ボタンで運動したい時間を入力し、↵ ボタンで確定します。距離を設定したい場合は、時間を 0:00 のまま ↵ を押します。次に距離が点滅しているのを確認し(時間を設定した場合は距離の 項目はパスされます) ＋ − ボタンで走行したい距離を入力し、↵ ボタンで確定します。

次に AGEが点滅していることを確認し、＋ − ボタンでご自分の年齢を入力し ↵ ボタンで確定します。

この後WATTが点滅しますので設定したい運動量(ワット)を ＋ − ボタンで選択し ↵ ボタン確定します。

▶II を押すとプログラムがスタートします。

このプログラムでは、設定したワットの数値により、ペダルをゆっくり回転させると負荷が自動的に重くなり、早く回転させると負荷が軽くなることにより、運動中のワット数値を一定に保ちます。

これが”エルゴメーター”としての機能です。

故障かな・・・!?

下記項目で確認してください。

症　状	点検箇所	対処方法
電源プラグをコンセントに差し込んでもコンピューターパネルに何も表示しない。	電源プラグが、コンセントにしっかり入っていますか？	電源プラグをコンセントにしっかり入れてください。
コントロールパネルに"ERROR"表示が出ている。	「EROOR」表示・・・事故故障診断機能 ⇒「ERROR」が表示されると、電源を入れ直すと正常に作動します。 ⇒もう一度動かしても、続けて「ERROR」が出る場合は、弊社フリーダイヤルまでご連絡下さい。	
ハンドルパルスが感知しない。	●ハンドルパルスを少しだけ握って手を外していませんか？ ●ハンドルパルスを片手だけで握っていませんか？	●ハンドルパルスは、約15秒間握らなければ、正確な測定値が表示されません。 ●ハンドルパルスは必ず両手で握って下さい。

お 手 入 れ ・ 点 検

● お手入れ

・製品が汚れた際は、石鹸水や、中性洗剤を少し含ませた水を湿らせた布で磨いて下さい。

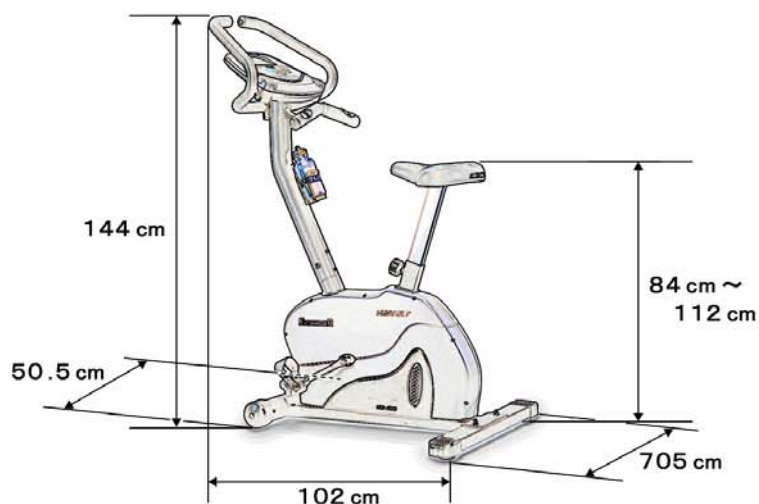
・製品に水を散らしたり、ベンジン・シンナー・オイル類・粉末洗剤などで磨いたり、殺虫剤を撒いたりしないで下さい。
ひび割れや感電、火災の危険があります。

・コンピューターパネルのお手入れ時には、湿り過ぎた布や水気の多いものでは磨かないで下さい。

● 点 検

・使用時に、ランニングベルトの後方の床に粉のような物質（シューズから出るクズ）が溜まっている事がありますので、ご使用後には掃除してください。
・各部分のボルト・ナットの締まり具合を確認し、常に硬く締めて下さい。

商品の仕様

	家庭用品品質表示に基づく表示		
品番	PEC−7000		
品名	ワットコントロール・エルゴバイク		
寸法	144 cm 84 cm ～ 112 cm 50.5 cm 705 cm 102 cm		
梱包サイズ	91 × 28 × 65 （cm）		
梱包重量	96 kg	本体重量	90 kg
材質	本体：スチールパイプ コントロールパネル：ABS樹脂 ハンドル保護材：ウレタン 各部エンドキャップ：ABS樹脂 シート：ビニールレザー		
定格電圧	AC100V　50／60Hz		
定格消費電力	60 W		
耐過重	120 kg		
原産国	台湾		

■アフターサービスについて

お客様保管用です

●この　バイク　には保証書を添付致しております。「販売店、購入日、お名前」等を記入した上で、保証内容をよくお読みいただき、大切に保管しておいて下さい。

●保証期間はお買上げ日から1年間です。

●サービスをご依頼される前に、今一度この取扱説明書をよくお読み下さい。それでも異常がある場合は、上記フリーダイヤルへご相談下さい。その際製品名、故障内容をお申し付け下さい。

●その他のアフターサービスについてご不明な点がございましたら、上記フリーダイヤルへお申し付け下さい。（平日AM 9:00～PM5:00）

ワットコントロール・エルゴメーターバイク　保証書

品番　PEC−7000

	対象部分	期間（お買上げ日より）
保証期間	本　体	1ヵ年
お買上げ日	年　月　日	
お客様	ご住所	
	お名前　様	
	お電話　（　）	

本書は、本書記載内容（裏面記載）で無料修理を行うことをお約束するものです。
お買上げ日から左記の期間中故障が発生した場合は、本書をご提示の上、お買上げ販売店に修理をご依頼下さい。

販売店	

〈無料修理規定〉

1. 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は無料修理いたします。

2. 保証期間内に故障して、修理をお受けになる場合には、お買上げの販売店にご依頼下さい。修理のさいには本書をご提示下さい。修理は極力、部品交換でお願いします。もし出張修理を行った場合には、出張に要する実費を申し受けます。

3. 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。
（イ）使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障および損傷
（ロ）お買上げ後の落下等による故障及び損傷
（ハ）火災、地震、水害、落雷その他天災地変、異常電圧による故障及び損傷
（ニ）一般家庭用以外に使用された場合の故障及び損傷
（ホ）本書の提示がない場合
（ヘ）本書にお買上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合

5. 本書は日本国内においてのみ有効です。

6. 本書は再発行致しませんので紛失しないよう大切に保存して下さい。

※ この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明な場合は、お買上げの販売店にお問い合わせ下さい。

株式会社 プラッツ

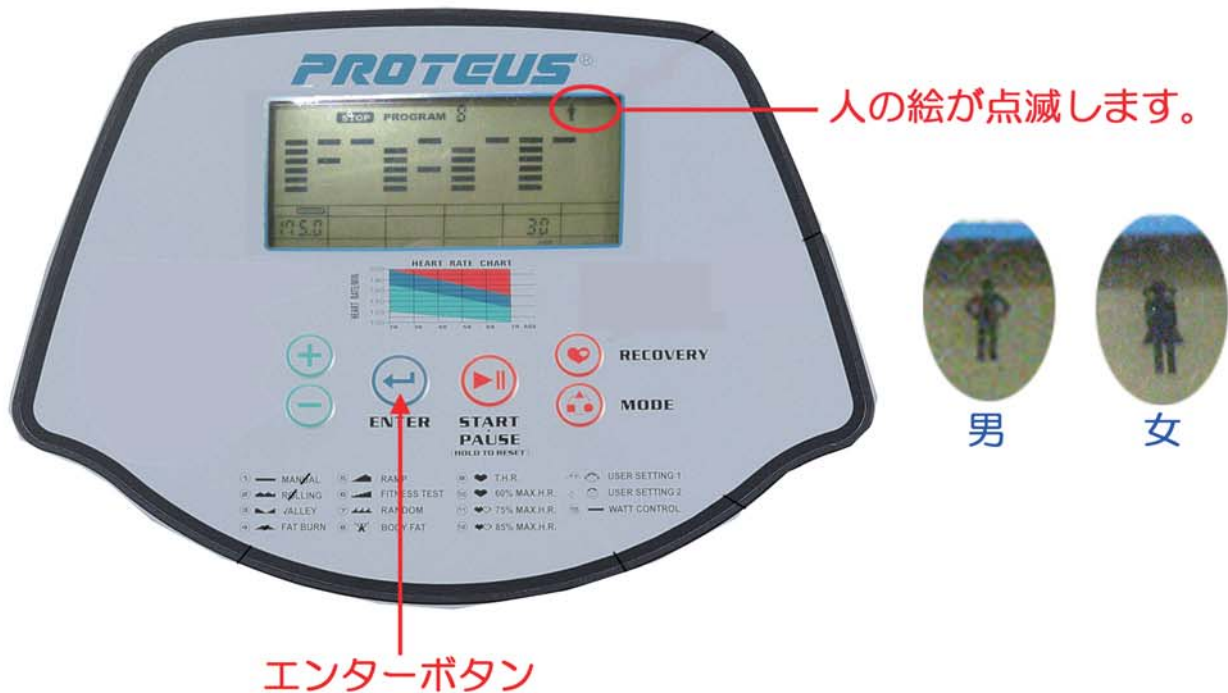
〒 816-0921
福岡県大野城市仲畑 2丁目 8-28

'04.7月 作成

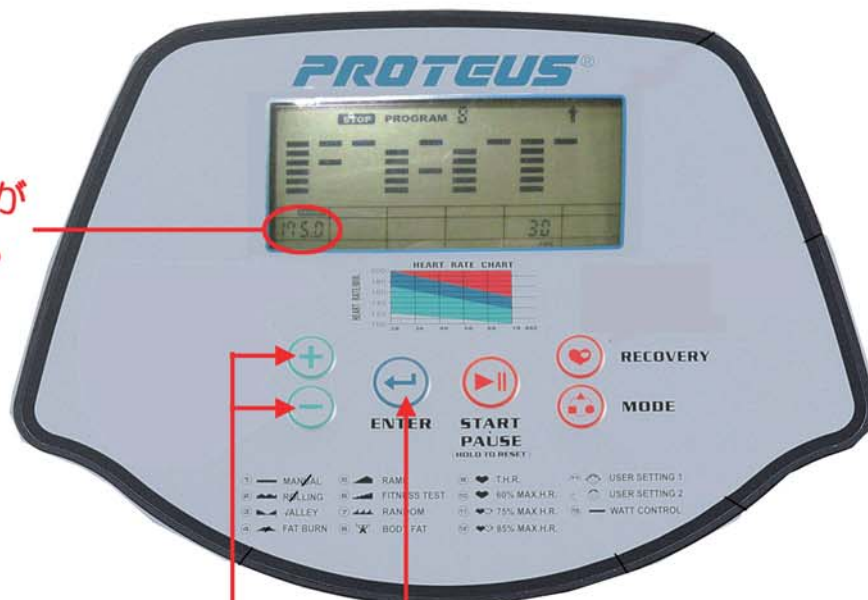
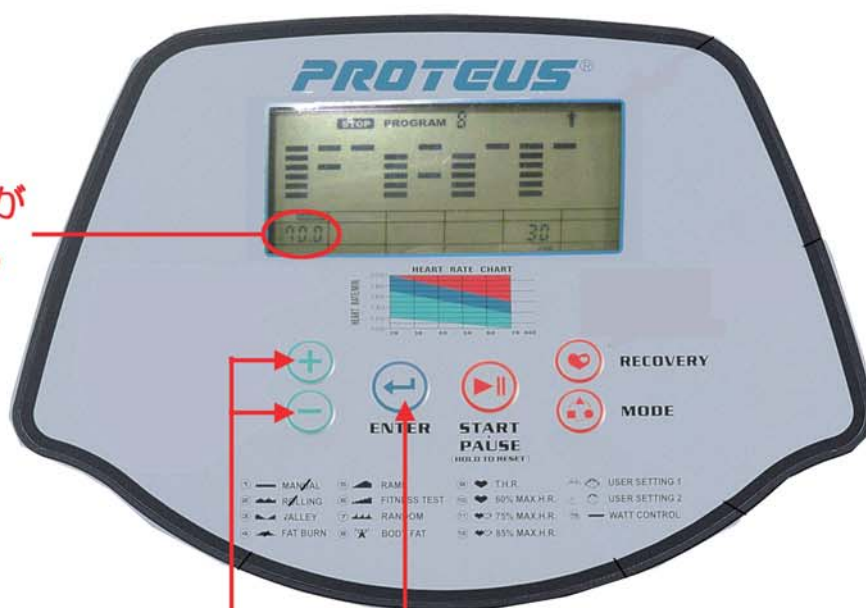
エルゴメーターバイク【PEC-7000】の使い方

■体脂肪率の測定方法ー①

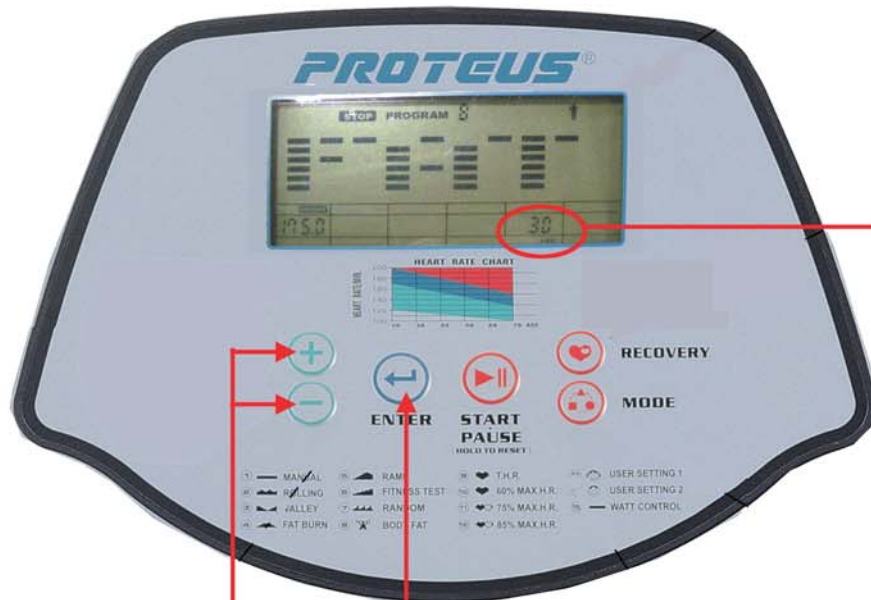
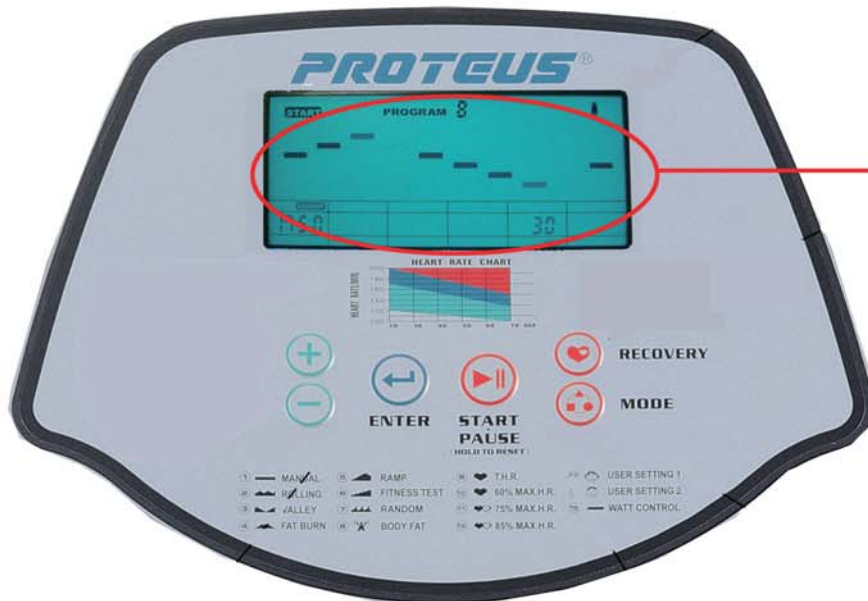
1．電源を入れ、プラスボタンで「PROGRAM 8」にし、
エンターボタンを押します。

2．画面右上に人の絵が出ますので、プラスボタンで「男」か「女」かを
選択し、エンターボタンを押します。

エルゴメーターバイク【PEC-7000】の使い方

■体脂肪率の測定方法－②

3．画面左下に身長の数値が点滅しますので、プラス・マイナスボタンで身長を設定し、エンターボタンを押します。

4．3同様、画面左下に体重の数値が点滅しますので、プラス・マイナスボタンで体重を設定し、エンターボタンを押します。

エルゴメーターバイク【PEC-7000】の使い方

■体脂肪率の測定方法－③

5. 画面右下に年齢の数値が点滅しますので、プラス・マイナスボタンで
   年齢を設定し、エンターボタンを押します。

6. スタートボタンを押し、ハンドルパルスを握ります。

エルゴメーターバイク【PEC-7000】の使い方

■負荷の変え方

1．電源を入れ、スタートボタンを押しスタートさせます。

2．プラスボタン・マイナスボタンを押すと、負荷が変わります。